

働いて、元気に!

参加費  
無料

# 健康度測定セミナー

体組成測定会と健康セミナー

2022 **1/25 (火)**  
13:30~16:00 (受付 13:00~)

- 対象 東京都内にお住いの 60 才以上でシルバー人材センター未入会の方で入会して働くことに興味のある方
- 定員 **25** 名 (事前申込み制・先着順)

※シルバー人材センターを知っていただくと同時に、シルバー人材センターへの入会、入会後の就業を目的としています。

\*プログラム\*

第 1 部 シルバー人材センターを知ろう!

第 2 部 体組成測定会

- 体組成測定⇒全身の筋肉量・体水分量・体脂肪率・推定骨量などをチェック  
健康管理のための指標として活用できます。

第 3 部 タニタ健康セミナー  
「今日から実践! ヘルシーレシピのコツ」

- 測定結果を知ろう! ●タニタの社員食堂「ヘルシーレシピ」のコツ
  - With コロナ時代の食事と運動
- 講師：株式会社タニタヘルスリンク 管理栄養士



※写真はイメージです。お食事の提供はありません。

● 申込み：電話にてお申込みください

**TEL. 03-5211-2571** 平日(土日祝日除く)  
9:00~17:00

(公益財団法人東京しごと財団 シルバー講習担当係)

※セミナー名・住所・氏名・生年月日・年齢・電話番号をお伝えください。

● 申込み開始日：2021年12月15日(水)(午前9時から)

(新型コロナウイルス感染防止のために)

新型コロナウイルス感染防止のため、マスクの着用をお願いするとともに手洗い消毒、検温等の対策にご協力をお願いしております。感染予防にご理解とご協力をお願いいたします。

※本講習は、働き方の選択肢の一つとしてシルバー人材センターを知っていただくための講習です。お仕事の紹介、シルバー人材センターへの入会、入会後の就業を保证するものではありません。  
※本講習は、雇用保険求職活動実績の対象外です。  
ご提供された個人情報は、入会案内、就業支援等のためご自身がご住まいのシルバー人材センターへの情報提供、及び高齢者活躍人材確保育成事業に関する場合のみ利用いたします。  
なお、個人情報の取り扱いについては、「個人情報保護基本方針」を(公財)東京しごと財団のホームページ (<https://www.tokyosilver.jp>) でご確認ください。

会場

清瀬けやきホール 1階 セミナーハウス

清瀬市元町 1-6-6 ・清瀬駅北口から徒歩4分



※公共交通機関をご利用いたします

お問合せ

主催：公益財団法人 東京しごと財団(東京都シルバー人材センター連合)

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋 3-10-3 東京しごとセンター8階 シルバー人材センター課 シルバー講習担当係  
☎ 03-5211-2571 (平日 午前9時~午後5時)

共催：公益社団法人 清瀬市シルバー人材センター



R70  
白紙バブル配合率70%再生紙を使用  
リサイクル適性  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。